ஏன் இயற்கை வைத்தியம் ஆதரிக்கப்பட வேண்டும்?

1, தத்துவ ஞானிகள் ஆதரித்த வைத்தியம்.
2. ஆயுர்வேத வைத்தியத்தின் சாரமான வைத்தியம்.
3. முதல்தர சுதேசி வைத்தியம்.
4. மகாத்மா காந்தி போற்றிய வைத்தியம்.
5. ஏழைகளுக்கேற்ற வைத்தியம்.
6. அஹிம்சை, சத்தியம், தர்மங்களடங்கிய வைத்தியம்.
7. செலவில்லாத வைத்தியம்.
8. உண்மையில் நோயைத் தடுக்கும் வைத்தியம்.
9. மருந்தினுல் தீராத நோயைத் தீர்க்கும் வைத்தியம்.

சென்னை சரஸ்வதி சங்கம்,
28, பிடாரியார் கோயில் தெரு,
ஜி. டி., சென்னை.

14—1—1949.

விலை அணு 2

இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கிய தத்துவங்கள்.

1. எங்கும் வியாபித்துள்ள பராசக்தியே மானிட தேகத்திலிருக்கும் சக்தி. அந்த சக்தியே பெரிய வைத்தியன்.

2. அந்த சக்தியை அநுசரித்து நடத்தப்படும் வைத்தியமே உயர்ந்த சிகிச்சையாகும்.

3. சரீரத்திற்குத் தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும் சக்தியுண்டு. இக்கருத்தை அனுசரித்து, இயற்கை வழியில் நடக்கும் வரையில் ஒருவனுக்கும் நோய் வருவதில்லை.

4. இயற்கை வழியை விட்டுச் செய்யும் செயற்கை வழிகளெல்லாம் நோய்க்கு இடங்கொடுக்கும். நோய்க்குப் பூச்சி காரணமன்று.

5. ஆகார தோஷத்தினாலும், காலத்தில் மலங்கழியாததாலும், உடலில் அழுக்கு சேர்ந்திருப்பதினாலும் நோய் காணும்.

6. குடும்பத்தில் பெற்றோர்களின் நோய்கள் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கின்றன.

7. வியாதிகள் பல இல்லை. ஒரே காரணம், ஒரே வியாதி, ஒரே சிகிச்சை தான்.

8. உடலைச் சுத்தி செய்யும் சோதனைக் கிரியையே, சிகிச்சையின் முக்கிய பாகமாகும்.

9. ஊசி, கத்தியின்றி, பாஷாண மருந்துகளின்றி, ஆகார நியமம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், இவைகள் வியாதிகள் வராதபடி தடுக்கவும், வந்த பிறகு நிவர்த்திக்கவும் முக்கிய சாதனைகளாகும்.

10. இயற்கை வைத்திய சாதனைகளை ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் பழகி அவரவர்கள் தமக்குத்தாமே வைத்தியராக முடியும்.

ஏன் இயற்கை வைத்தியம் ஆதரிக்கப்படவேண்டும்?

அன்பர் பணிசெய்ய என்னை ஆளாக்கி விட்டு விட்டால்
இன்ப நிலை தானுய் வந்தெய்தும் பராபரமே.

"என் கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே" என்னும் வாக்குப்படி மக்களுக்குத் தொண்டு செய்தலே பேரின்பம் என்பது எனது நோக்கம். இதுவே கீதையின் சிறந்த உபதேசம். உலகில் தோன்றியுள்ள மகான்களின் நோக்கமும் இதுதான்.

எங்கும் வியாபித்துள்ள பராசக்தியின் வடிவமான மக்களுக்குச் செய்யும் தொண்டே பரமசிவனுக்குச் செய்யும் திருப்பணியாகும். இத்தொண்டும் என் ஆன்ம திருப்திக்கேயாகும்.

1. வைத்தியத் தொண்டு.

உலக மக்களின் நிலைமையைக் கவனிக்கும் பொழுது அவர்கள் பல துறைகளில் துன்பத்தில் கிடப்பதைப் பார்க்கின்றோம். பல துன்பங்களில் நோய் அளவிலா துக்கத்திற்கு இடம் கொடுக்கிறது. நோயாளிகளின் துன்பத்தை நீக்க என்ன பணி செய்யலாமென்னும் அவா ஏற்பட்டு, எம்மாலான தொண்டு செய்தாகவேண்டு மென்னும் உணர்ச்சி ஏற்கனவே உண்டாகிறது. மக்கள் நோயின்றி நலமாக இருக்கப் பார்ப்பதற்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சி!

2. எந்த வைத்திய முறை?

உலகிலும் நமது நாட்டிலும் பல வைத்திய முறைகள் நடந்து கொண்டு வருகின்றன. ஆங்கில வைத்தியம் (Allopathy) ஹோமியோபதி (Homeopathy) ஆயுர்வேதம், சித்தம், யுனனி, இயற்கை

வைத்தியம் என்னும் வைத்திய முறைகள் நாட்டில் நடவடிக்கையில் இருக்கின்றன. நோயாளிகள் தமது இஷ்டப்படி ஏதேனும் ஓர் முறையை ஆதரிக்கின்றார்கள். ஒவ்வொரு வைத்திய முறையும் சிகிச்சை செய்து, நோயாளிக்குப் பயனளிப்பதாகத் தெரிகிறது. எவ்விதத்திலும் அந்த நோயை சீக்கிரத்தில் சௌக்கியப்படுத்தும் வைத்திய முறையையே நோயாளிகளும் வைத்தியர்களும் விரும்புகிறார்கள். அப்படிப் பட்ட வைத்தியத்தையே உலகம் மதிக்கிறது. ஆனால் உடனே சௌக்கியமாவதில் மட்டும் மனம் செலுத்தாமல் சிகிச்சையின் பயனாகப் பிறகு உண்டாகும் குண தோஷங்களைக் கவனிப்பது மிகவும் அவசியம். நோயை சௌக்கியப்படுத்திக் கொள்வதில் மட்டும் திருப்தி யடையாமல் சிகிச்சையின் பயனாக யாதொரு கெடுதியும் நேரிடாமல் இருத்தல் வேண்டும். செலவு அதிகமாக இல்லாமலும் சிகிச்சைக்கு வேண்டிய பொருள் கஷ்டமின்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். கூடியவரையில் வைத்தியனின் உதவியின்றி நோயாளியே மருத்துவம் செய்து கொள்ளும் நிலைமையில் இருக்கவேண்டும். இத்தனை சௌகரியங்கள் **இயற்கை வைத்தியத்தில்** மட்டும் கிடைக்குமாகையால் இதை எனது வைத்தியத் தொண்டில் ஆதரிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது.

3. ஏன் ஆங்கில முதலிய வைத்திய முறைகளை எதிர்த்து இயற்கை வைத்தியத்தை ஆதரிக்க வேண்டும்?

நல்லது, கெட்டது, மேல், கீழ் என்பன ஆராய்ச்சியினால்தான் ஆகவேண்டும். ஆங்கில வைத்திய நூல்களைப் படித்து அவைகளை மற்ற நூல்களோடு ஒத்திட்டு பார்த்தால்தான் ஆங்கில வைத்தியத்தின் நிலைமையைத் தெரியலாம். ஆங்கில வைத்தியத்தை உலகமே போற்றுகிறது. நமது இந்திய சர்க்காரும் அதைப் பலமாக ஆதரிக்கிறது. மேதாவிகளும் விஞ்ஞான சாஸ்திரிகளும் மதிக்கக் கூடிய நிலைமையில் இருக்கிறது ஆங்கில வைத்தியம். ஆயினும், அதன் தத்துவங்களை நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்வோமானால் அந்த வைத்திய முறை நோயைத் தடுப்பதற்கும் நீக்குவதற்கும் திறமை யற்ற நிலைமையில் இருக்கிறது.

மேனாட்டு விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் கண்டறிந்த சிகிச்சை முறைகளுக்காக அவர்களைப் போற்றுகின்றோம். ஆனால் ஆங்கில வைத்தியத்தை நமது நாட்டு ஆயுர்வேத தத்துவங்களோடு ஒத்திட்டுப் பார்ப்போமானால் அது கீழ் நிலைமையில் இருக்கிறதென்று தீர்மானத்திற்கு வருகின்றோம். நமது ஆயுர்வேதமாவது, அதன் சாரமாகிய இந்திய இயற்கை வைத்திய முறையாவது வெகு நுண்ணிய ஆராய்ச்சியினால் ஏற்பட்டுள்ள வைத்தியம். ஆங்கில வைத்தியர்களால் தீர்க்க முடியாது என்னும் நோய்களை வெற்றிகரமாக இயற்கை வைத்தியர்கள் சௌக்கியப் படுத்துகிறார்களென்றால் இவர்களுடைய பெருமை என்னவென்று சொல்லமுடியும்? எல்லாத் துறைகளிலும் ஆங்கில வைத்தியம் முன்னேற்றமடைந்திருக்கிறதெனினும் நோயைத் தடுக்கவும் வந்த நோயை நீக்கவும் சக்தியற்ற நிலைமையில் இருக்கிறதென்றால் அதன் பயன் யாது?

ஆயிரக்கணக்கான மருந்துகளும் ஆயுதங்களும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதினாலேயே மேனாட்டு வைத்தியத்தைப் போற்றவேண்டாம். மருந்தின்றி, ஊசியின்றி, வகை வகையான ஆயுதங்களின்றி இயற்கை வைத்தியர்கள் வெற்றிகரமாக நோயை நீக்குகிறார்கள், நோயைத் தடுக்கிறார்கள் என்றால் இயற்கை வைத்தியர்களை எப்படித் துதிப்பதென்றே தெரியவில்லை. ஆங்கில வைத்தியத்தினாலும் பாஷாண மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவதினாலும் அனுகூலமில்லை, அது மட்டுமல்ல; அதனால் கெடுதிகளே ஏற்படுகின்றன. நோய்க்குச் சரியான காரணம் தெரிந்து கொள்ளாமல் பாஷாண மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவதினால் இந்த விஷ தாதுக்கள் உடலில் தங்கி நோயைத் தீர்த்ததாக காணப்பட்டாலும் இவைகள் நாளடைவில் கொடுமையான நோய்களுக்கு இடந்தருகின்றன. சில சமயத்தில் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டுபண்ணுகிறது. ஊசி, கத்தி முதலிய ஆயுதங்களின் உதவியினால் செய்யப்படும் சத்திர சிகிச்சையினால் நோயாளிகளுக்கு கெடுதியே ஏற்படுகின்றது. பாஷாண மருந்துகளினாலும் ஊசி குத்துவதினாலும் அம்மை குத்துவதினாலும் ஆயுதங்களினால் அறுப்பதினாலும் ஏற்படும் ஆபத்துகளை ஆங்கில வைத்தியசாலைகளின் தினசரி நடவடிக்கையிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஊசி குத்துவதினாலும், பாஷாண மருந்துகளின் உபயோகத்தினாலும், சீக்கிரத்தில் நோயை சௌக்கியப்படுத்தலாம் என்னும் நியாயம் பொருந்தாது. சிகிச்சையில் உபயோகப்படுத்தும் மருந்துகளின் பயனாக வேறு நோய்கள் தோன்றாமல் பாதுகாத்தல் வைத்தியனுடைய கடமையாகும். வீரம், பூரம், வெள்ளைப் பாஷாணம், பாதரசம், தாளகம், துத்தம், நாகம், வங்கம், தாம்பிரம் முதலியவைகளின் செந்தூர பஸ்பங்கள், ஐயடின் (Iodine), பிரோமின் (Bromine), கொயனா (Quinine), முதலிய கொடுமையான பாஷாண மருந்துக்களின் உபயோகத்தினால், பல், கண், காது, மூளை, நரம்புகள், இருதயம், ரத்தம், ஈரல் முதலியவைகளின் நோய்கள் தோன்றுகின்றன மட்டுமல்லாமல் பலர் உயிரையும் விட்டிருக்கிறார்கள். நோயாளிகளின் கணக்கு எடுத்துப் பார்த்தால் பாஷாண மருந்துகளினாலும் ஊசி குத்துவதினாலும் ஆயுதங்களைக் கொண்டு அறுப்பதினாலும் பலருக்குப் பிராண ஆபத்துநேரிட்டதாகத் தெரிகிறது. வைத்தியம் செய்துகொள்ள முடியாத ஏழை ஜனங்கள் மருந்து இல்லாமல் சௌக்கியமாய் இருப்பதாகவும் பண சௌகரியம் இருக்கும் தனவான்களுக்கு நோய் வரும்பொழுது அதிகமான பாஷாண மருந்துகள் உபயோகிப்பதினால் பலர் உயிரை துறந்தையும் பார்க்கலாம். மருந்துகள் இல்லாமலேயே நோயை சௌக்கியப் படுத்தலாம். அல்லது தேவையானால் யாதொரு கெடுதியும் செய்யாத சில மூலிகைகளை மட்டும் வாயின் மூலமாக உபயோகித்து நோயைத் தீர்க்கலாம். அப்படியிருந்தும் ஏன் ஊசி குத்தவேண்டும்? சுகாதாரத்தில் கவனத்தை நன்றாக செலுத்தாமல் பெரியம்மையைத் தடுப்பதற்காக ஏன் அம்மைகுத்தவேண்டும்? கத்தி முதலிய ஆயுதங்களினால் அறுக்காமலே நோயை நீக்கும் தகுந்த உபாயங்கள் இருக்க, ஏன் சத்திர வைத்தியத்தின் உபயோகம்? ஊசி குத்துவதற்காகவும் அம்மை குத்துவதற்காகவும் சத்திர வைத்தியம் செய்வதற்காகவும் விசேஷப் பட்டம்பெற்ற வைத்திய நிபுணர்களை தேடும் கவலை ஏன்? கரந்த வெளிச்சத்தினாலும் எக்ஸ்ரே (X-Ray) யினாலும் யாருக்கு என்ன பயன் கிடைத்தது? வீண் செலவல்லாமல் வேறில்லை. அதுமட்டுமா? அதனால் பல வியாதிகள் ஏற்பட்டு நோயாளிகள் துன்பத்தில் புரளுகிறார்கள். இவ்விதமான வைத்தியத்தின் கொடுமையை யாரால் விவரிக்க

முடியும்? வேண்டிய செலவு செய்தும் ஊசி குத்திக்கொண்டும் யாதொரு பயனில்லாமல் ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் தவிக்கின்றனர். ஆங்கில வைத்தியத்தைப் படித்தும், பட்டம் பெற்றும், ஆங்கில வைத்தியசாலைகளில் உத்தியோகம் செய்தும், ஊசிக் குத்தியும், சத்திர வைத்தியம் செய்தும், ஆங்கில வைத்தியத்தில் பல ஆண்டுகள் அனுபவத்தை பெற்றபிறகு தான் நான் இந்த முடிவிற்கு வந்திருக்கின்றேன். சுமார் நாற்பது வருடமாக பல வைத்திய முறைகளைப் படித்தும், அவைகளில் பழகியும் வந்ததின் பயனாக இந்திய இயற்கை வைத்திய முறையையே ஆதரிக்கின்றேன். அதிகம் செலவு இல்லாமல், யாதொரு கெடுதியும் ஆபத்துமின்றி, எளிய முறையில் நோயை அடியோடு நீக்கக்கூடியது இயற்கை வைத்தியம் ஒன்றே.

4. இயற்கை வைத்தியம்.

இயற்கை வாழ்க்கையிலிருந்து தவறி நடந்ததின் பயனாக ஏற்பட்ட நோயை இயற்கை வாழ்க்கையில் நடந்துகொண்டு நோயை சௌக்கியப் படுத்திக்கொள்ளும் வைத்திய முறையே **இயற்கை வைத்தியம்.** ஆடைகளினால் உடலை மூடாமல் உடலில் காற்றும் வெய்யிலும் வெளிச்சமும் படும்படி சுத்த காற்று இருக்கும் வெட்டவெளியில் வசிப்பதும், இயற்கை பானங்களைக் குடிப்பதும், பசியிருந்தால்தான் புசிப்பதும், பசியில்லை எனின் உபவாசமிருப்பதும், நல்ல யோசனை, நல்ல பழக்க வழக்கங்களோடு கூடியவனாய் வாழ்வதும் இயற்கை வாழ்வின் முக்கிய தத்துவங்களாகும். செயற்கை தோஷத்தினாலும் உணவு தோஷத்தினாலும் ஏற்பட்ட மலம், மூத்திரம், வேர்வை, கபம், வாயு, இந்த மலங்களின் தடைகளை நீக்குதலும், உபவாசம், ஆகார நிபந்தனைகள் முதலிய சாதனைகளினால் சிகிச்சை செய்தலுமே இயற்கை வைத்தியம்.

தாகத்திற்குத் தண்ணீர் குடிப்பது இயற்கைப் பானகம்; இளநீர், பால், அல்லது இவைகளைப் போன்ற பானகங்கள் இயற்கை பானகங்கள். வேகவைக்காத பச்சைப் பொருட்கள் மனிதனுடைய இயற்கை உணவு. சமைத்தாலும், அதிகமாக வேகவைத்தும் உப்பு, காரம், புளி, மசாலை சேர்த்தும் உணவின் குணங்களைக் கெடுத்து உண்பது இயற்கை வாழ்க்கையல்ல;

காப்பி, தேயிலை, கோக்கோ, சோடா, முதலியன இயற்கைப் பானங்களல்ல; சைவ ஆகாரமே மனிதனுடைய இயற்கை உணவல்லாமல் மீன், முட்டை, மாமிசம் இயற்கை உணவல்ல. தனது வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய விஷயங்களில் கை கால்கள் முதலிய இந்திரியங்கள் தத்தம் தொழில்களைச் செய்தல் இயற்கை வாழ்வு. நடப்பதும், கை கால்களால் பலவிதமான வேலைகளைச் செய்தலும் இயற்கை வாழ்க்கை; இப்படியில்லாமல் தன் வேலையைத் தான் செய்யாமல் சோம்பலாக இருப்பதும் ஆடம்பரத்திற்காக தன் வேலையைப் பிறர் செய்தலும் இயற்கை வாழ்கைக்கு விரோதமாகும். ஆணும் பெண்ணும் வயதுக்கு வந்தபிறகு மணம்புரிந்து மிதமாக இல்வாழ்க்கை நடத்துதல் இயற்கை வாழ்க்கை. மனம், புத்தி, சித்தம் இவைகளைச்சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் அன்புமயமாக ஒத்துழைப்பது இயற்கை. பேராசை, டம்பம், களவு, மோசம், வஞ்சனை, பொறாமை, துவேஷம், பாசம் முதலியவைகள் இயற்கைக்கு விரோதமென்று சொல்லவேண்டும்.

இயற்கை வாழ்க்கை பரிசுத்தமான வாழ்க்கை; உண்மையான உத்தம வாழ்க்கை; இதுதான் சிக்கனமான எளிய வாழ்க்கை; இவ்வாழ்க்கையில் தான் ஒருவன் அஹிம்சை என்னும் தர்மத்தை நிலைநாட்ட முடியும்; இவ்வாழ்க்கையில் தான் அன்புமயமாக இருக்க முடியும்; இதில்தான் ஒருவன் பேரானந்தத்தையடையலாம். இயற்கை வாழ்க்கையில் நடப்பவன் அஞ்சாத நெஞ்சுடைய வீரன்; தீரன்; இவனுக்குத்தான் உண்மையான சுதந்திரமுண்டு; இவன் யாருக்கும் அடிமையல்லன்; இவனுக்குத்தான் துக்கநிவர்த்தியும் நித்யானந்தமென்னும் மோக்ஷமுமுண்டு.

எவ்விதத்திலும் புகையிலை கெடுதியே செய்யும்; தாம்பூலத்துடன் உபயோகித்தாலும் சரி, பொடியானாலும் சரி; பீடி, சிகரெட்டு, சுருட்டு, உக்காவானாலும் சரி, புகையிலை ரத்தத்தையும், இருதயத்தையும், மூளை நரம்பையும் கெடுத்துப் பித்தத்தை அதிகரித்துப் பல நோய்களுக்கு இடந்தருகிறது. கஞ்சா, அபினி, கோகெயின் இவைகளின் பழக்கங்களும் தீராத வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. பாஷாண மருந்துகளும், ஊசிகுத்தும் மருந்துகளும், உடல்நலத்தைக் கெடுக்கின்றன. கத்தி முதலிய ஆயுதங்களினால் அறுத்துவைத்தியம் செய்தாலும் நோயுண்டா

கிறது. அளவுக்கதிகமாகத் தின்று வேலை செய்யாமல் சோம்பலாகக் காலங்கழிப்பவர்களுக்கு நோயுண்டாகிறது. அதிகமான ஸ்திரீ புருஷ போகத்தினால் நோய் வரும்.

இயற்கை வைத்திய சிகிச்சையில் ஆகார நியந்தனையும், உபவாசமும் முக்கியமான சாதனைகளாயினும் வாயு, தேயு, ஜலம், மண் என்னும் பொருள்களை உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சூர்ய ஸ்நானம், ஆவி ஸ்நானம், வெந்நீர் ஸ்நானம், சுத்த தண்ணீர் ஸ்நானம் இவ்வைத்தியத்திற்கு பேருதவி. மண் அதிகமாக உபயோகப்படுகிறது. வீடுகளில் தின்பதற்கு உபயோகப்படுத்தும் இலை, காய்களை கையாள்கிறார்கள்.

களிமண் அற்புதமான வேலை செய்கிறது. எல்லாவிதமான எரிச்சலும், வீக்கமும், அடி, கடி, காயம், ரத்தம் விழுதல், சொறி, சிரங்கு, அரைக்கட்டி, கோளங்களின் வீக்கம், கண்டமாலை, மேக குஷ்ட ரணங்கள், புற்று, அண்டவாயு, அண்ட வீக்கம், யானைக்கால், எல்லாவிதமான வலி, கட்டிகள், இராஜக் கட்டி, சுரம், இருமல், எல்லாவிதமான பித்த வியாதிகள், பயித்தியம், தூக்கம் கெடுதல், தலைவலி, தொண்டையில் சதை (Tonsilitis), நகச்சுற்று, பூனைக்கடி, நாய்க்கடி, எலிக்கடி, தேள் கடி, பேதி, சீதபேதி, மூலம், பவுத்திரம், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மகழ்மாரி — இந்த வியாதிகளில் களிமண் அதிகம் உபயோகப்படுகிறது. பெரிய பெரிய மருந்துகள் செய்யாத வேலை இது செய்கிறது. இதை நம்பிக்கையுடன் உபயோகித்துக் கொண்டு வந்தால் எந்த வியாதிக்கும் கத்தி, ஊசிகள் வேண்டியதில்லை. அறுக்கும் ரண வைத்தியருக்கு (Surgeon) வேலையே இல்லை.

5. ஆயுர்வேதமும் இயற்கை வைத்தியமும்.

ஆயுர்வேதம் ஓர் சிறப்பான வைத்திய முறை; மகரிஷிகளால் கண்டறிந்த வைத்தியம்; விஞ்ஞான சாஸ்திரம் முன்னேறியிருக்கும் இக்காலத்திலும் அது தலைத்தூக்கி விளங்குகிறது. இயற்கை வைத்திய தத்துவங்களெல்லாம் ஆயுர்வேதத்தில் பார்க்கலாம். ஆயுர்வேதத்தின் சாரமே இயற்கை வைத்தியம். ஆனால் நாளடைவில் அதன் உயர்ந்த தத்துவங்களை மறந்துவிட்டு மருந்துகளை கொண்ட

வியாபார வைத்தியமாக இருக்கிறது. இது பரிதாபமான நிலைமையாய் விட்டதென்று வருந்துகின்றோம். இயற்கை வைத்தியம் நமது நாட்டு வைத்தியம்; இயற்கை வைத்திய தத்துவங்களை மேனாட்டார்கள் கண்டுபிடித்தார்கள் என்று பலர் அபிப்பிராயப்பட்டாலும், அதற்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நமது தேசத்தில் பழகி வந்த முறை யென்றறிய வேண்டும். மேலும ஆயுர்வேதமும் சித்த வைத்தியமும் ஒன்றேயல்லாமல் வேறல்லவென்பதையும் நன்கறிய வேண்டும்.

ஆயுர்வேதத்தின் திரிதோஷ தத்துவமும் திரிதோஷ நாடியும் நோயைத்தடுக்கும் விதிகளும், நோயை நீக்கும் விதிகளும் சிறந்த நிலைமையிலிருக்கின்றன. வாதம், பித்தம், கபம், இவைகளின் லக்ஷணங்களும் திரிதோஷ நாடியும் நோயைக் கண்டறிவதில் பேருதவி யென்று சொல்லலாம். இவைகளை நன்ருகக் கற்றுக் கொண்டால் உஷ்ணமாளி (Thermometer) ஸ்டெதோஸ்கோப் (Stethoscope) பூதக் கண்ணாடி, (Microscope) எக்ஸ்ரே (X-Ray) முதலிய கருவிகளினுல் கண்டுப் பிடிக்காத வியாதிகளைக் கண்டுபிடிக்கலாம.

மேலும ஆயுர்வேதத்தில் கூறியுள்ள உபவாசமும் பத்தியமும் அபத்திய உணவுகளும் போற்றத் தக்கனவாக இருக்கின்றன. ஆயுர்வேதநூல்களில் காணும் சாதாரண மூலிகைகள் வியாதிகளை நீக்குவதில்அனுகூலமாகவும், யாதொரு கெடுதி செய்யாதனவாயும், எங்கும் கிடைக்கக்கூடியனவாயும் இருக்கின்றன. அநேகமாய் நாம் தினந்தோறும் சமையலில் உபயோகித்துக் கொண்டுவரும் மூலிகைகளாகவே இருக்கின்றன.

இஞ்சி, சுக்கு, மிளகு, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், சீரகம், வெந்தியம், கொத்துமல்லி, மஞ்சள், இளநீர், எலுமிச்சம் பழம், சூரத்து நிலாவரை, வேப்பம்பட்டை, வேப்பிலை, வேப்பெண்ணை, விளக்கெண்ணை, நெரிஞ்சல், இவைகளை ஒழுங்காக உபயோகித்தால் யாதொரு கெடுதியின்றி நோய் சௌக்கியமாகிறதென்பது என்னுடைய சொந்த அனுபவம்.

ஆயுர்வேதமும் இயற்கை வைத்தியமும் முதல்தரமான சுதேசி வைத்தியம். இத்தகையான வைத்திய முறையை நாம் உபயோகிக்கக்கடமைப்பட்டவர்கள். கோடிக்கணக்கான ரூபாய்செலவழித்து

மேனுடுகளிலிருந்து மருந்துகளை வரவழைப்பதினல் தேசத்தின் பொருளாதார நிலைமை எவ்வளவு க்ஷீணதசையடைகிற தென்று தெரியாதவர்கள் யாருளர்? பணம் செலவு செய்தும் நோயைத் தீர்க்க முடியாத அந்நிய நாட்டு மருந்துகள் நமக்கேன்? கதராடை உடுத்துவது தேசபக்தி யாளுல் நமது நாட்டு வைத்திய முறையை கையாளுதலும் வேண்டும். கதருடுத்திக்கொண்டு ஏன் அந்நியநாட்டு வைத்தியத்தையும் மருந்துகளையும் மற்ற சாமான்களையும் நாம் போஷிக்க வேண்டும்? நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருட்களெல்லாம் நமது நாட்டிலே கிடைக்கும் பொழுது, பற்பொடி, பல்குச்சி, சீப்பு, தைலம், முகத்தூள், சோப், ஆர்லிக்ஸ் (Horlick's food) மெலின்ஸ் (Mellin's food) ஓவல்டின்(Ovaltine) பிஸ்கோத்து முதலிய அந்நிய தேசசாமான்களை ஏன்வாங்கவேண்டும்? புகையிலை, காப்பி, தேயிலையின் கெடுதிகளைத் தெரிந்தும் இவைகளை உபயோகித்து ஏன் நோயை வரவழைக்கவேண்டும்? சாராயம் குடிக்கக் கூடாதென்னும் மசோதா நியாயமானல் காப்பி, தேயிலை, புகையிலை, இவைகளைத் தடுக்கும் மசோதா அவசியம். சுதந்திரத்தை யடைந்த நாம் அந்நியநாட்டு ஆடம்பரமான பொருட்களில் மோகங் கொள்ளுவோமானல் கிடைத்த சுதந்திரத்தை எப்படி நிலைநாட்ட முடியும்? நாட்டுத் தொழிலை எப்படி ஆதரிக்க முடியும்? கிராம அபிவிருத்திக்காகப் பாடுபடும் மகாண சர்க்கார் நமது தேசீய வைத்திய முறைகளை ஆதரித்து கிராம வாசிகளுக்கு ஏன் வேண்டியத் தொண்டுச் செய்யக்கூடாது? தமக்குத்தாமே யாதொரு செலவில்லாமல் செய்யக்கூடிய இந்தியஇயற்கை வைத்தியத்தை ஏன் கிராம அபிவிருத்தி திட்டங்களில் ஒன்ருக அமைக்கக்கூடாது? ஆங்கில வைத்தியத்தைக் கண்டித்து இயற்கை வைத்தியத்தையே ஆதரித்து வந்த மகாத்மா காந்திஜியை துதிசெய்யும் காங்கிரஸ்காரர்களும் மற்றவர்களும் இயற்கை வைத்தியத்தை ஆதரிக்காமல் ஏன் ஆங்கில வைத்தியத்தை ஆதரிக்கவேண்டும்?

6. கிராம வாசிகளும் ஆரோக்யமும்

கிராமம் கிராமமாகச் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்யும் பொழுது கிராமங்களின் நிலைமையை அறிகிறேம. எந்த கிராமத்தின்சுகாதார நிலைமையும் திருப்தியாகவே இல்லை. தெருக்களிலும் வீடுகளின் சுற்றிலும் மல மூத்திரங்களும், சாக்கடை ஜலமும் சேர்ந்திருக்கின்றன. பதினைந்து இருபது மைல் தூரத்தில் ஓர் ஆங்கில வைத்திய சாலையைப் பார்க்கலாம். அந்தவைத்திய சாலையும் தூரத்திலுள்ள கிராம வாசிகளுக்குஅனுகூலமில்லை. போகவர சௌகரியமான பாதைகளுமில்லை. அநேக தர்ம வைத்திய சாலைகளில் பணமில்லாமல் மருந்து

கிடைக்கிறதுமில்லை. ஏழை நோயாளிகளிடத்தில் இரக்கங் காட்டி வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியர்களையும் காண்பதரிது. ஏழை கிராம வாசிகளுக்கு உண்மையான ஆதரவளிக்குமென்று எதிர்பார்த்தநமது தேசிய ஜன நாயக ஸர்க்கார் கிராமவாசிகளின் சுகதுக்கங்களை எள்ளளவும் கவனிப்பதில்லை என்பது வருந்தத்தக்க விஷயமே. சுகாதார மந்திரியும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் ஜில்லா, தாலுக்கா வைத்தியர்களும், சில நாட்களாயினும் கிராமங்களில் தங்கினால் ஜனங்களின் ஆரோக்கிய விஷயம் சுத்த மோசமா யிருக்கிறதென்று தெரியும். வைத்தியசாலைகளை ஏற்படுத்துவதற்கு பண சௌகரிய மில்லையென்று சொல்லிக்கொண்டு கிராமவாசிகளின் வரிப் பணத்தை யெல்லாம் அம்மைக் குத்துவதிலும், அதிகமான செலவில் ஆடம்பரமான ஆங்கில வைத்தியசாலைகளையும், ஆங்கில வைத்திய கல்லூரிகளையும் அமைப்பதில் செலவழிக்கிறார்கள். கல்லூரிகளில் பயிற்சி பெற்ற ஆங்கில வைத்தியர்கள் ஆயிரக் கணக்கில் நகரங்களிலே தங்கி வைத்தியம் செய்ய விரும்புகிறார்களல்லாமல் கிராம சேவையில் பிரியப்படுவதில்லை. நிலைமை இப்படியிருக்க, குறைந்த செலவில் ஏன் இயற்கை வைத்தியர்களைத் தயார் செய்யக்கூடாது? நூற்றில் 99 நோயாளிகளை இயற்கை வைத்தியர்கள் சௌக்கியப்படுத்தலாம் என்னும் காந்திஜியின் அமிர்த வாக்கை ஏன் சர்க்கார் ஆதரிக்கக்கூடாது? காந்திஜியின் தீர்மானம் இப்படியிருந்தும் ஓர் வைத்தியன் குறைந்தது எம்.பி. பி.எஸ். (M.B.B.S.) பட்டம் பெற்றிருக்கவேண்டுமென்று இந்திய சுகாதார மந்திரி ஏன் அபிப்பிராயப்படவேண்டும்? இந்தியா மந்திரிகளும், மாகாண மந்திரிகளும் நாட்டு வைத்தியத்தின் பெருமையை அறியாத காரணமென்று வருந்துகின்றோம்.

தன் பிள்ளைக்கும் மனைவிக்கும் ஆபத்தான நோய் நேர்ந்த சமயத்தில் தானே வைத்தியம் செய்து சௌக்கியப்படுத்தினது காந்திஜியின் ஜீவசரிதையில் காணலாம். தென்னாப்பிரிக்காவில் ஒருமுறை மகம்மாரி (Plague) தோன்றிய காலத்து காந்திஜி களிமண்ணினால் சௌக்கியப்படுத்தினதாகவும், ஆங்கில வைத்தியத்தினால் நோயாளிகளெல்லோரும் செத்துப்போனதாகவும் அவர் கூறுகிறார். எனக்கு இவ்விஷயத்தில் வேண்டிய அனுபவமுண்டு. நிபுண ஆங்கில வைத்தியர்கள் சௌக்கியப்படுத்த முடியாத நோயாளிகள் நமது வைத்தியசாலையில் சௌக்கிய மடைந்திருக்கிறார்கள். சுகாதார மந்திரிகளும், மற்றவர்களும் தேசமக்களிடத்தில் இரக்கங் காட்டி, இயற்கை வைத்திய நூல்களைப் படித்தும், இயற்கை வைத்தியசாலைகளைப் பார்வையிட்டும் இவ்வைத்திய முறையை ஆதரிப்பார்களானால், தேசத்திற்கு க்ஷேமமுண்டென்பது நிச்சயம்.

7. வழி என்ன ?

ஆங்கில படிப்பிலும், ஆங்கில வைத்திய உபதேசத்திலும் மோகங் கொண்ட சர்க்காரையும் சீர்ப்படுத்துதல் அசாத்தியமாகவே தெரிகிறது. ஆயினும், பொதுஜன ஊழியத் தொண்டர்களாகிய நாம் நமது கடமைகளைச் சரிவர நடத்தியே தீரவேண்டும். சுகாதார இலாகாவும், சர்க்காரும் உண்மையான வழிக்கு வந்தால் சரி; ஆனால், அவர்கள் தமது கடமைகளை ஒழுங்காக நடத்தவில்லையென்றால், அவர்கள் செய்யும்படி முயற்சி எடுப்பது உண்மையறிந்த பொதுமக்களின் கடமையாகும்.

ஆங்காங்கு ஆரோக்கிய அபிவிருத்திச் சங்கங்களை ஏற்படுத்தி, அந்த சங்கங்களின் அங்கத்தினர்கள் இயற்கை வைத்திய நூல்களைப் படித்துச் சுற்றுப்பக்கங்களிலுள்ள மக்களுக்குச் சொல்லவேண்டும். இப்புத்தக அட்டைக் கடைசி பக்கத்தில் காணும் நூல்களைப் படிக்கலாம். கிராம சுகாதார விஷயத்தில் நமது கவனிப்பு வேண்டும். இதை மட்டும் நாம் சரியாக கவனித்தால் பெரியம்மை, வாந்திபேதி, மகம்மாரி முதலிய வியாதிகளைத் தடுக்கலாம். அம்மைக் குத்தும் இலாகாவை நிறுத்தும்படி செய்யலாம். காப்பி, தேயிலை, பீடி, சிகரெட், சுருட்டு இவைகளின் கெடுதிகளை மக்களுக்கு உபதேசிக்கலாம். அன்னிய நாடுகளிலிருந்து வரவழைக்கப்படும் உணவுப் பொருள்களையும், மருந்துகளையும் தடுத்து நாட்டு உணவுகளையும், மருந்துகளையும் மக்கள் ஆதரிக்கும்படி செய்யலாம். ஆங்காங்கு பாரம்பர்யமாக நடத்திக்கொண்டு வரும் வைத்தியர்களுக்கும், மருத்துவச்சிகளுக்கும் சரியான மருத்துவ விஷயங்களைச் சொல்லி அவர்களைச் சீர்படுத்தி அவர்களின் மூலம் கிராமவாசிகளுக்கு உண்மையான வைத்தியத் தொண்டு செய்யலாம். அவர்கள் நம் வழிக்குத் திரும்பவில்லையென்றால், பொதுஜன ஊழியத்தில் உண்மையான ஊக்கமுள்ளவர்களைக் கொண்டு ஆங்காங்கு முகாம்களை ஏற்படுத்தி, வைத்தியர்களைத் தயாரித்து, அவர்களின் மூலமாக வைத்தியம் செய்யலாம்.

குறைந்தது ஐந்து மைல் தூரத்தில் ஓர் வைத்தியசாலையிருந்தால் போதும். இந்தத் திட்டத்திற்குத் தான் வைத்தியர்களைத் தயாரிப்பது மிகவும் அவசியம். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இரு வகுப்பினருக்கும் வைத்தியம் அவசியம் தேவையாகையால், இரு வகுப்பினர்களும் வைத்திய முகாமில் கலந்தே ஆகவேண்டும். ஆங்கிலத்தில் பி.எ, (B.A.) பட்டம் பெற்றவர்கள் நமக்குத் தேவையில்லை. தாய்மொழியில் தேர்ச்சி அடைந்தவர்களாயும், அறிவுடையவர்களாயும், வைத்தியத்தில் ஊக்கமுடை

யவர்களாயும், கொஞ்சமாவது தியாகபுத்தி யுடையவர்களாவும் இருத்தல் வேண்டும். முகாம் நடத்துவதில் அதிகம் செலவில்லை; மாணவர்களும், மாணவிகளும் தமது தினசரி செலவிலே முகாமைச் சிறப்பாக நடத்தலாம். முகாம் முடிந்ததும் இவர்கள் குறைந்தது 3 மாதங்களாயினும் ஓர் இயற்கை வைத்தியசாலையில் வேலை செய்து அனுபவ மடையவேண்டும். பிறகுதான் இவர்கள் ஓர் வைத்தியசாலையைத் ஸ்திரியமாகவும், சுதந்திரமாகவும் நடத்தமுடியும்.

இப்படி நம்மிடத்தில் தயாரான மாணவர்களும் மாணவிகளும் கிராமங்களில் உண்மையான சேவையைச் செய்யமுடியும். ஆங்கிலத்தில் பட்டம் பெற்ற எம்.பி.பி.எஸ். (M.B.B.S.) அல்லது (M. D.) வைத்தியம் செய்யக்கூடிய வேலையை நம் மாணவர்கள் அவசியம் செய்ய முடியுமென்று உறுதியாகச் சொல்வேன். அவர்களால் தீர்க்க முடியாத நோயைத் தீர்க்கவும் திறமையடையலாமென்றும் சொல்வேன்.

இயற்கை வைத்திய சாலைகளை திறப்பதில் பணக்கஷ்டமில்லை. அதிகச் செலவில்லை. கிராமங்களில் கிடைக்கக்கூடிய சாதாரண [illegible]கைகளினாலும் அநேகமாக எந்த மருந்தின் உபயோகமில்லாமலும் இயற்கை வைத்தியம் நடக்குமாகையால் அதிக செலவில்லை யென்பது நிச்சயம்.

கிராம வைத்தியத் தொண்டென்னும் இப்புண்ணிய காரியத்திற்குப் பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பு வேண்டும். ஊக்கமுடைய பொதுமக்கள் கிராம ஆரோக்கிய அபிவிருத்தி சங்கத்திற்கு அங்கத்தினர்களாக வேண்டும். வைத்திய முகாமில் பயிற்சி பெற்று கிராமங்களில் வைத்திய சாலைகளை ஏற்படுத்தி, அவைகளின் மூலம் மக்களுக்குத் தொண்டு செய்ய முன் வரவேண்டும். அஹிம்சை, சத்தியம என்னும் தர்மங்களை யாதரித்தும், சுதேசி, சுதந்திரம் என்னும் கொள்கையை கொண்டும் இயற்கை வழியில் நடத்தும் இயற்கை வைத்தியத்தில் தொண்டு செய்வோமானால், நமக்கும் தேச மக்களுக்கும் சுகமுண்டு; சாந்தியுண்டு, ஈசனருளுண்டு.

சென்னை
14—1—'49.

ஓம் தத் சத்
பிக்ஷு,
சரஸ்வதி சங்கம்,
28, பிடாரியார் கோயில் தெரு, சென்னை.

கோல்டன் பிரஸ், சென்னை-3.

சுக வாழ்க்கைக்கு விதிகள்.

1. கடவுளைத் துதி; அகம்பாவனை ஒழி; மனக்கவலையை விடு; எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்புடன் வாழ்; ஆசாபாசங்களை விடு.
2. சுத்தமான காற்றில் வசி.
3. பிராணாயாமம் முதலிய தேகப்பயிற்சி செய்.
4. சுத்த தண்ணீரையே குடி; காப்பி, டீ, சோடா, கள், சாராயம் உபயோகிக்காதே.
5. பசித்தே புசி. மாமிசம் உண்ணாதே. சைவ ஆகாரத்தையே மிதமாகப் புசி. சமைக்காத பச்சைக் காய்கறி உண்பது நலம். உப்பு, காரம் புளி அதிகம் உண்ணாதே.
6. அபினி, கஞ்சா, புகையிலை உபயோகிக்காதே.
7. சுத்தமான உடையையே மிதமாக உடுத்து.
8. சுத்த தண்ணீரிலேயே குளி.
9. வாரத்தில் ஒரு முறை உபவாசமிரு.
10. நோய் வந்தால் பட்டினி இரு. கூடிய வரையில் மருந்து அருந்தாதே.
11. பிரம்மச்சரியம் காப்பாற்று.
12. உலக டம்பத்திற்காக செலவழித்து கடன்காரனாகாதே.
13. தன்னால் இயன்றமட்டும் உபகாரம் செய். யாருக்கும் தீங்கு செய்யாதே.
14. ஒரு பொழுதும் சூதாடாதே.
15. வேதாந்த விசாரணை செய்து உன்னிலைமையை யறிந்து பிரஹ்மானந்தமயமாக வாழ்.

வைத்தியர்களும், மற்றவர்களும் அவசியம் படிக்கவேண்டிய நூல்கள்.

நோயைத் தடுப்பதற்கும் வந்த நோயைச் சௌக்கியப் படுத்தவும் கீழ்க்கண்ட அருமையான புஸ்தகங்களைப் படியுங்கள்!

1.	ஆரோக்கிய நூல்	0	5	0
2.	தனக்குத் தானே வைத்தியன்	0	6	0
3.	பதார்த்த குணபோதினி	0	5	0
4.	சரீர தத்துவம்	0	5	0
5.	சரீர பரிசோதனை	0	12	0
6.	சிகிச்சாமிருதம்	0	10	0
7.	The Indian Nature Cure	0	10	0
8.	Diet Cure for Health & Disease	0	6	0
9.	Indian Home Remedies	0	4	0
10.	Fasting Cure	0	3	0

மற்ற நூல்கள் :

11.	திருக்குறள் நூறு	0	4	0
12.	கீதா ரகஸ்யம்	(அச்சில்)		
13.	புனித வாழ்க்கை	”		

கிடைக்குமிடம்:

சரஸ்வதி சங்கம்,
28, பிடாரியார் கோயில் தெரு,
ஜி. டி., சென்னை.